

自分たちの課題	組 班 メンバー
---------	-------------

【弁当献立の作成をしよう】～中学2年生の弁当の容量は、男子は800ml、女子は700ml程度が適当とされています。
 (一日の栄養所要量のエネルギー「カロリー」の3分の1程度を目安にし、体積になおしたものが適切な弁当箱の容積と考えます。)
 実物の大きさに描いてください。弁当箱の深さは3cm程度とします。(まず、裏の割合枠を使って、構想を立てよう)
 全体が決まったら、下の欄で食品群をチェックしてみよう。 チェックが済んだら、色鉛筆で色をぬろう。

真上から
見た図

女子 男子

～献立に使った食品の食品群をチェックしながら考えよう。(6つの食品群で分けてみよう)～



1群(魚・肉・豆など)	2群(無機質の多いもの)	3群(緑黄色野菜)	4群(野菜・果物)	5群(炭水化物の多いもの)	6群 油脂類
		にんじん	ごぼう	ごはん	油

献立の見直しをしよう。

先生より	「どんなこと・どの食品が問題なのだろう」	「どうすればよいだろう」	「もっと工夫するには？」
------	----------------------	--------------	--------------

他の2つの班からアドバイスをもらおう。(聞いたアドバイスを記録しよう)

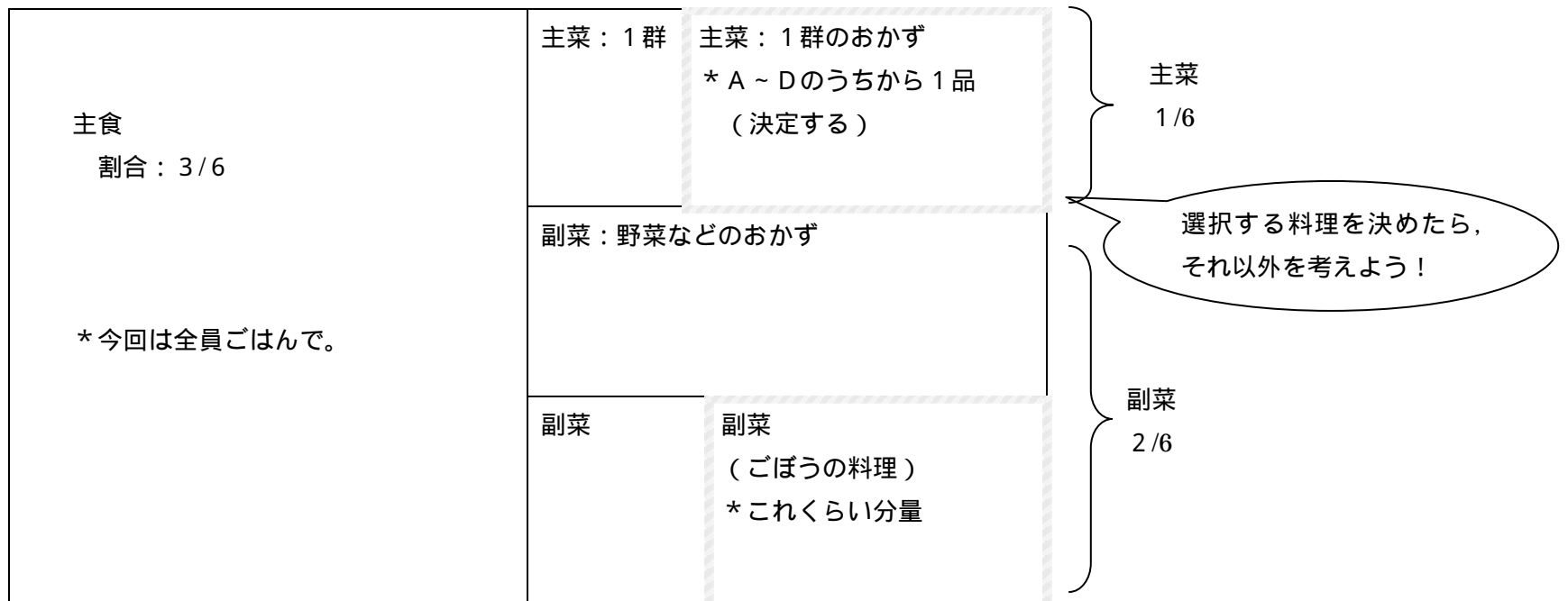
改善の仕方について (班より)

良かったところ

改善の仕方について (班より)


良かったところ

献立構想のために ~ 次の枠を使うと考えやすいよ！どんなものを入れると良いか，言葉や絵で考えよう~



* これを考えてから，調理法・弁当の詰め方などを表（表の弁当箱）に工夫していきましょう。

【献立作成を終えての自己評価】（「見直し」後最後に記入しよう。1, 2は を付けてください。）

1	自分で進んで献立を考えることができましたか。	よくできた	だいたいできた	あまりできない		
2	自分たちの完成した（修正した）献立について，次の点から評価してみましょう。					
	主食・主菜・副菜の割合が守れましたか？	5	4	3	2	1
	いさどりよく，工夫ができましたか？	5	4	3	2	1
	調理時間内に無理なくできそうですか？	5	4	3	2	1
	選んだ課題を解決できましたか？（でれくらいできたか）	5	4	3	2	1
3	意見交換などで他の班の献立を見て，どんなことに気づきましたか？(自由に書いてください)					
4	今回の弁当献立づくりで分かったことや生かしたいことを書いてください。					

(組 号 氏名)